

tekniikka palvelee ihmistä ja ihmiset osaavat käyttää sitä oikein. Pahimmassa käy päinvastoin, ja arvaamaton tekniikka ja ahneet ihmiset itse ajavat maailman perikadon partaalle.

Tosin kirjoittajien tekniikan ihailu saa hieman naiiveja piirteitä, kun parhaassa esimerkiksi tekniikan taitajia arvostetaan yli muiden ja kouluissakin tek-

niikan opetus on tärkeimmällä sijalla. Mutta eikö tekniikan suvereeni hallinta edellytä kykyä nousta tekniikan ja teknisten välttämättömyyksien yläpuolelle – filosofinen vapaa ja kriittinen ajattelu, eettinen vastuu ja valinta ovat asioita, joita tekniikalla ei voi saavuttaa edes kaukana tulevaisuudessa.

Ilman tätä filosofista ja moraalista kruunuaan ihminen vajaa koneeksi koneiden keskelletä – ja muuttuu koneiden orjaksi, niin kuin monissa tieteistarinoissa usein käykin. Aina kun ihminen ottaa askeleen eteenpäin tekniikan kehityksessä, hänen tulisi ottaa kaksi askelta henkisessä kehityksessään.

Ruuan menetetty viattomuus

SIRPA TASKINEN

Mitä mahtaa kuvastaa se, että syömisestä on länsimaissa tullut huomattavan suuri kiinnostuksen kohde? Erilaiset ruokaohjeet ja dieetit ovat lehtien vakioaineistoa. Ei sitä televisiokanavaa, jossa ei pyörisi useita kokiohjelmia. Elintason kohoamisen myötä osa niistä välittää nautinnollista herkuttelua, mutta laajalti on levinnyt myös eräänlainen uusaskeettisuus, jossa tarkoin varjellaan herkkää itseä pahantahtoisilta rasvoilta, hiilihydraateilta, suolalta tai mikä kulloinkin on saanut ilkeämielisen leiman. Syömisestä on tullut monelle ongelma. Tämä on itse asiassa varsin yllättävää. Eikö ruuan luulisi olevan keskipisteessä pikemminkin köyhillä alueilla?

Irti ahminnasta -kirjan kirjoittajat toteavat: ”Yltäkylläisyyden aikana syömiseen kytkeytyy monia voimakkaita, mutta keskenään ristiriitaisia asioita. Ruoka on kauan sitten menettänyt viattomuutensa mutkatomana mahan täytteenä.”

Nimensä mukaisesti kirja käsittelee ahmimista, joka on kir-

joittajien mukaan syömishäiriöistä yleisin. Sitä on suurten ruokamäärien syöminen kerralla ja usein nopeasti sekä kyytömyys keskeyttää syömistä, vaikka haluaisi. Ahmintahäiriöksi tilanne muuttuu, jos on ahminut vähintään viikoittain viimeisen kolmen kuukauden ajan. Siihen liittyy myös voimakas ahdistuksen ja häpeän tunne.

Kirja jakautuu kahteen osaan. Ensimmäinen keskittyy ahminnasta irti pääsemiseen. Aluksi valaistetaan ongelmallisen syömistä taustalla olevia psykologisia syitä. Ahmimisen laukaisevat usein pettymykset, tukahduttuneet tunteet, kiire ja stressi. Ruusta tulee tällöin helposti ystävä ja lohduttaja. Keskeistä on tunnistaa ja avata niitä tunteiden ja ajatusten solmuja, jotka vaikuttavat ahmintaan. Käytännön tasolla ohjataan syömään säännöllisesti, riittävästi ja ravitsevasti sekä lisäämään liikuntaa. Tutuja, hyväksi koettuja neuvoja, joskin nettikeskustelijat näyttävät kritisoivan ruokasuositusten liiallista hiilihydraattipitoisuutta.

Anna Keski-Rahkonen &
Katarina Meskanen & Minna
Nalbantoglu (toim.)
Irti ahminnasta
Kohti tasapainoista suhdetta
ruokaan
Duodecim, 2013

ta. Järjen käyttö ja itselle muokatut sovellukset lienevät sallittuja.

Kirjan toinen osa antaa ohjeita syömistä ja painon pitkäkestoiseen hallintaan. Tämähän on monestikin kompastuskivi. Lyhyet kuurit voidaan kyllä onnistuneesti viedä läpi, mutta sen jälkeen lipsutaan helposti vanhoihin tottumuksiin. Kirjan läpikäyvä sanoma on empaattinen: ”(...) olennaisen tärkeää on myötätunto ja lempeys omaa itseä kohtaan. Syömistä ei hallita ankaralla itseurilla, kieltämyksillä ja jyrkillä säännöillä vaan kuuntelemalla omaa kehoa ja antamalla itselleen armoa ja rakkautta. Rentous, sallivuus ja joustavuus ovat avaimia syömistä normalisoimiseen pitkäkestoisesti.”

Lipsahduksia tulee väistämättä, joten niistä ei pidä lannistua vaan suunnata eteenpäin. Voi olla vaikeaa luopua ylensyömisestä, joka on ehkä vuosikautsia antanut myös paljon hyviä hetkiä. Ahmijan itsetunto kaippaa usein kohennusta ja pakkomielteet saattavat vaivata. Riittämättömyyden ja arvottomuuden tunteet ovat tavallisia, stressi ja alakulo vaanivat nurkan takana, yksinäisyys voi olla kiduttavaa. Kaikkiin näihin tilanteisiin kirjoittajat ovat löytäneet konkreettisia ja käytännölläheisiä ohjeita. Mukana on paljon esimerkkejä eri ihmisten kokemuksista ja listoja siitä, mitä kannattaa tehdä ja mitä välttää. Mistään poikkeuksellisen uudesta tai ihmeellisestä ohjelmasta ei ole kysymys, mutta samoihin kansiin on koottu kattavasti elämänhallintaa edistävää tietoutta.

Kirjan yhdeksästä kirjoitajasta viisi on lääkäreitä, muita ovat psykologi, terapeutti, ravitsemusterapeutti ja toimittaja. Mahdollisesti viimeksi mainittua on kiittäminen siitä, että kieliasu on selkeää, konstailematonta ja helppolukuista.

Tartuin *Irti ahminnasta* -kirjaan erään syömishäiriöstä kärsivän

tuttavan kiiteltyä siitä. Hän arveli, että kirja voisi mutatis mutandis auttaa myös muunlaisista addiktioista kärsiviä. Vaikuttaisiko se mahdolliselta?

Ensimmäisenä ylensyömisessä rinnalla tulee mieleen ylenjuominen. Oireet ovat varsin pitkälle samanlaisia, samoin varmaan taustatekijät. Myös juomari kaipaasi tukikeppejä ja vaihtoehtoisia keinoja ahdistuksensa helpottamiseksi. Pitkälle alkoholisoitunut tuskin kirjaan tarttuu, mutta muille juomisesta huolestuneille voisi siitä olla ainakin alustavaa apua. Viisaasti kirjoittajat toteavat, ettei pelkkä lukeminen välttämättä auta, vaan saatetaan tarvita myös muunlaista tukea. Entä pelihimo, shoppailu ja muut addiktiot? Voisin kuvitella, että itse kukin löytäisi kirjasta itselleen sopivia käytöstä muokkavia ohjeita ja vinkkejä. Varsinkin kiusausten tunnistaminen ja niiden välttäminen on kaikille addiktoituneille tärkeää.

Samoin kuin syömiseen, myös kaikenlaisiin ohjeisiin liittyy voimakkaita ristiriitaisia tunteita. Jotkut kokevat ne itseensä kohdistuvina loukkauksina – vai pitäisikö tässä yhte-

ydessä puhua pakkosyööstä? ”Älä tule isäas neuvomaan”, näpätty jo Koskelan Akseli aikoinaan. Tähän kirjaan liittyen sosiaalisessa mediassa on pilkattu erityisesti tietoiseen syömiseen johdattelevaa kolmen rusinan harjoitusta. Se peräti aliarvioi jonkun asiasta netissä (kirjaa tietenkään lukematta) keskustele- van älyä, aivan kuin ohjeet olisi kirjoitettu nimenomaan lukijaa väheksyen.

Tavallisimmin ammattilaisten puoleen kääntyvät pettyvät kuitenkin siihen, etteivät saa selkeitä ohjeita ja neuvoja. Tunnesolmujensa kanssa kamppailevalle henkilölle maanläheiset, arkipäiväisetkin vinkit voivat antaa hyödyllistä, konkreettista tarttumapintaa omien valintojen tueksi. Tietenkään osa ohjeita saaneista ihmisistä ei niitä noudata tai tekee joitain tuloksettomia yrityksiä vähän sinne päin. Heillekin on tärkeä sanoa, että tilanteeseensa voi vaikuttaa omin toimin.

Kaiken kaikkiaan pidän tätä kirjaa oivallisena apuvälineenä itseä vaivaavan käytöksen muokkaamiseksi hedelmällisempään suuntaan. Ei pidä jäädä tuleen makaamaan.

Laveasti työpolitiikasta

ILKKA PIRTILÄ

Pertti Koistinen on kirjoittanut magnumkokoa olevan kirjan työn, työvoiman ja politiikan suhteista. Tekijä on pyrkinyt tekemään sekä ajantasaisen kokonaisanalyysin että oppikirjan työstä ja politiikasta. Kirjassa on haluttu määrittää keskeiset työ-

voimapolitiikan käsitteet ja teorialat. Teos soveltuu kustantajan esitteen mukaan ”niin kurssikirjaksi kuin käsikirjaksi asiantuntijoiden käyttöön”.

Aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Onhan monen monissa tutkimuksissa ja muissa kir-

Pertti Koistinen
Työ, työvoima ja politiikka
Vastapaino, 2014

joituksissa hoettu viime vuosi- na sitä, että talous, työ, työelämä ja työmarkkinat ovat suuressa murroksessa. Näitä muutok-